

आस्फानक योग

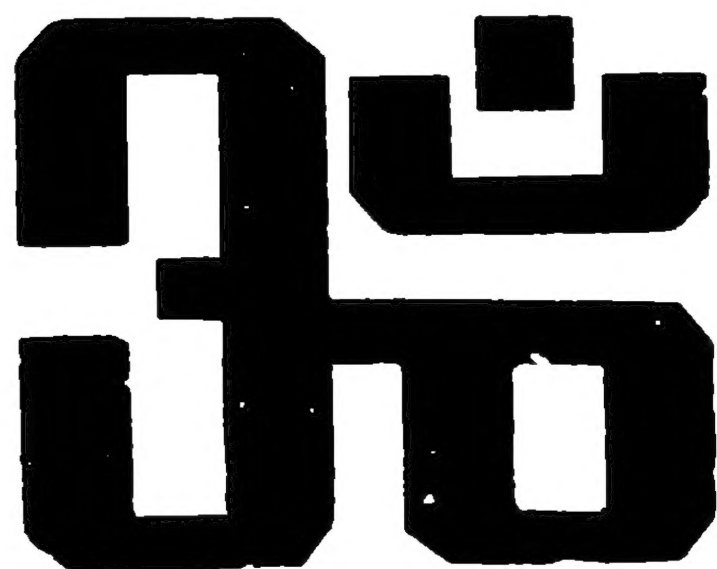
प्राणायाम



- बरिडब मोहनराव बस्राचार्य

आस्फानक योग

प्राणायाम



प्रकाशक:-

दानबहादुर शाक्य
न्हुछें, नुगः यल ।

बुद्ध सम्बत् २५२८

नेपाल सम्बत् १९०४

विक्रम सम्बत् २०४९

[प्रकाशनाधिकार लेखक स सुरक्षित]

प्रथमावृत्ति १०००

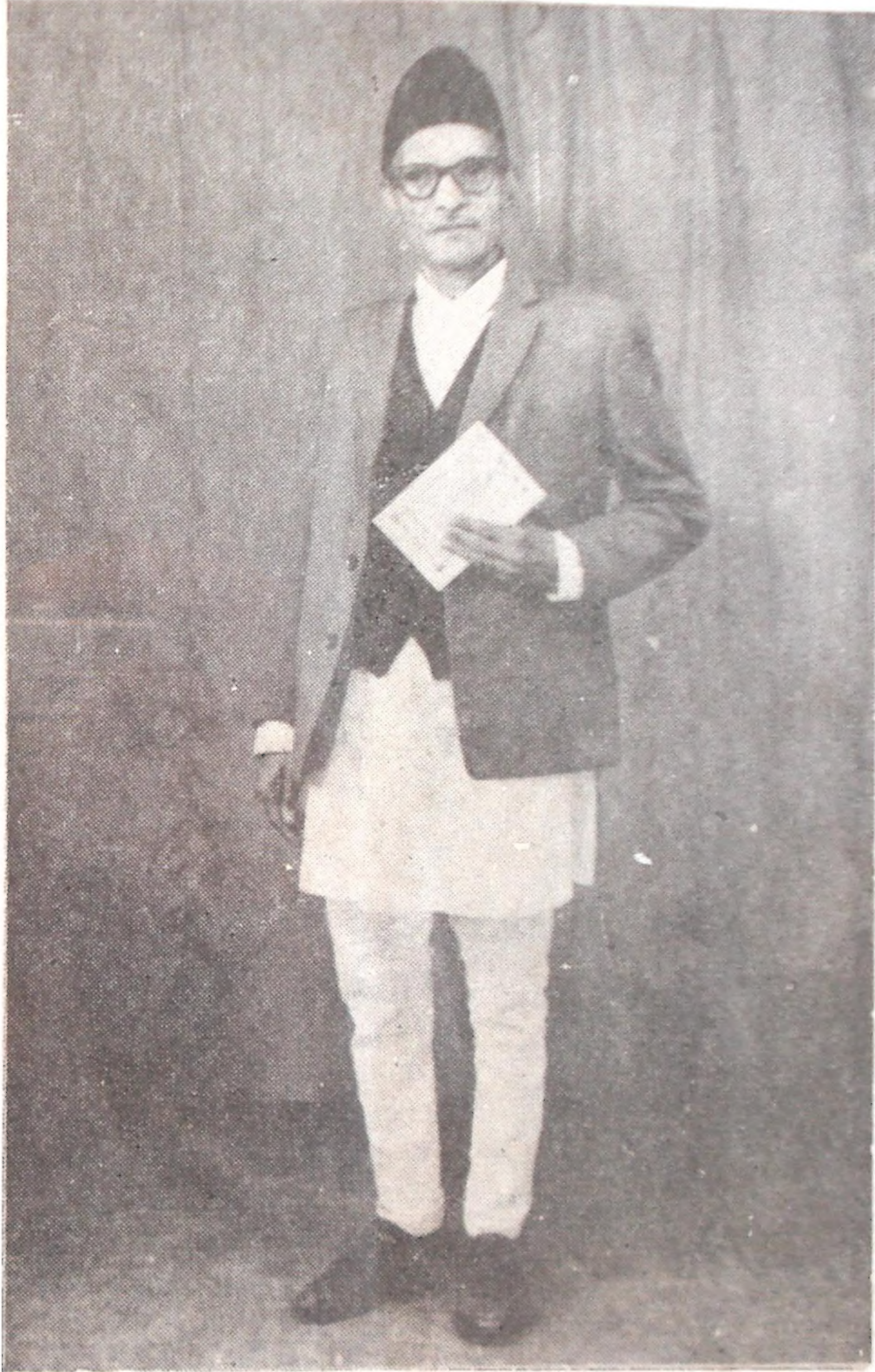
मू ५।-

याकुपि:-

बागमती छापाखाना

गाबहा यल

फोन नं ५-२९८४७



चोह्य:-

पण्डित, कविराज, ज्योतिष मोहनराज वज्ज्याचार्य

फोन नं.५-२२५९४

आस्फानकयोग (प्राणायाम)



प्रकाशक:-

दानबहादुर शाक्य

न्हुखें, नुगः यल ।

छत्वाचा खं

थुगु आम्फानक योग [प्राणायाम] ललितपुर मयूरवर्णं
महाविहार [भिच्छेवहाले] च्वंहा गुरु मोहनराज वज्राचार्यं
पण्डित, कविराज, ज्योतिषं कनाविज्यागु न्यना सकल लोकया
जन्म जन्मान्तरे याना वयागु पाप नाशजुया इह जन्मेहे थुगु
योगेच्चना मुक्ति वन्यमां धयागु अभिलाषा याना थुगु सफू
प्रकाश याना जुल । अस्तु

प्रकाशकः—

बानबहादुर शास्त्र

न्हुछें, नुगः यल ।

भूमिका

जरा जन्म व्याधि मृत्युं गच्छत जुया च्वंगु संसार चक्रं मुक्त
जुया वन्यगु पूर्व निवासानुस्मृति १ चित्त ज्ञान २ वियत् गमन
३ दिव्यचक्षु ४ आत्मज्ञान ५ कायव्यूह 'सद्धि ६ प्राप्त ज्वोगु ।
अनिमा १ महिमा २ गरिमा ३ लघिमा ४ प्राप्ति ५ प्राकाम्यं ६
इशित्व ७ बर्षित्व ८ अष्टसिद्धि प्राप्तज्वोगु । संसार स्वरूप
पाश दुःख विशेष नाश जुयावनीगु पूर्वजन्मे याना वयागु पाप-
कर्म क्षय जुया वनीगु दिव्यदृष्टि [तापागु खनीगु] दिव्यज्ञात्र
[तापाकयागु शब्द ताडेगु] निरोगी जुया भाग्य मानी जुईगु
ताः कालं स्वाना [चिरंजीवी] जुईगु सर्वज्ञत्व [भूत, भविष्यत्
वर्तमान] यागु फुक खं स्यूह्य जुईगु सर्वज्ञ जुया इच्छामाफिक
यागु रूप जुया गुटिका सिद्धि घातु वादादि यक्षिणी सिद्धि
प्राप्त जुईगु स्वर्गनं पातालनं वन्यफंगु छगु जन्मे यानागु
पाप छन्हैहे फुना वनीगु मनुष्यया भाव मदया देवसमान ज्वोगु
सुगन्ध वास ओगु शरीर जुईगु विषय इन्द्रिय बसे जुया
अन्तर्ज्योति प्रकाश ज्वोगु भंग पक्षिथ्यं आकाशं वन्य फंगु
तच्छ्वाय मफुगु त्वहंथ्यं जुईगु लख दुवे याय फेमखुगु मि प्वो
फेमखुगु शस्त्र अस्त्रं घाः ज्वो फेमखुगु कमरूप ज्वोगु श्रापं
निन्दा याय फेमखुगु छायांहे दं मखुगु मिखा तिसिमालि मखुगु
पातालेनं स्वर्गेनं इपिनाप खल्लाय फुह्य ज्वोगु वाक्य सिद्धि-
जुया त्रिलोक [स्वर्ग, मर्त्य, पाताल] बशेदुह्य ज्वोगु चन्द्र सूर्यथ्यं
प्रकाश ज्वोगु फुक तेजयाक्यं मनं छुछु ईच्छायात उगु उगु

ईच्छा पुरेज्वीगु गुणुधान उगु न्ह्योन्य च्वं वैगु सागर समुद्र सुके
 यायफैगु जगत् संसार दाहयायगु म्हुतुं कालाग्नि ह्लोयगु संसार
 दाह यायगु अग्नि [मिँ] यागु शरीरस्य जुया थ्वेत लखं च्वीके
 फै मखुगु शरीर जुइगु वायुनं शोषण यासानं वायुयागुहे शरीर
 जुईगु ह्लापायागुसन्तुंरूप जुईगु मखु धयागु जूसा आवृतिम
 दया निर्वाणपद लाईगु आपालं जन्मतक पारमितां पुरे जुईगु
 षडभिज्ञपद लाना बुद्ध जुईगु पञ्चाभिज्ञ पद लाना मुनीश्वर
 जुईगु थ्व ज्ञान प्राणायाम यागु अभ्यासं याकनं सिद्धज्वी प्राणा-
 याम यागु खँ क्रमय्यं स्यना चर्यायानामी [बुद्धेज्वी] न्यंजक न्यना
 चर्यामयास्यं सीमखु थुगुक्रम चर्या याना स्यना तिनि बुद्धेज्वी
 विना योग समाधि मयास्यं उत्तम सिद्धि प्राप्त ज्वीमखु गुह्य
 समाज तंत्रे थय्य धयातगु दुः—

सेवाषडङ्ग योगेन कृत्वा साधन मुत्तमम् ।

साधयेदन्यथानैव जायते सिद्धिरुत्तमा ॥ १ ॥

प्रत्याहार तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा

अनुस्मृति समाधिश्च षडङ्गो योग जायते ॥ २ ॥

षडङ्गयोग सेवायाना उत्तम साधनाया अन्यथा [मेगुलि]
 उत्तम सिद्धि लाई मखु । षडङ्ग योगधयागुः—प्रत्याहार १
 ध्यान २ प्राणायाम ३ धारणा ४ अनुस्मृति ५ समाधि ६ धका
 कनातल । थ्व खुगु योग मध्ये थन आम्फानक योग [प्राणा-
 याम] योग संक्षेपनं चोयागु जुल । प्राणायाम योगं पूर्वाक्त फल
 प्राप्त ज्वीगु जूया निंति सबंज बुद्ध शाक्यसिंह सर्वार्थ सिद्ध बुद्ध

भगवानं नैरञ्जना नदीया किनाराम च्वना प्राणायाम योग
[आस्फानक योग] खुदंतक याना विज्यात थथिन्यंगु थ्व
प्राणायाम योग [आस्फानक योग] सम्बरोदय तन्त्र, चण्डमहा-
रोषणतन्त्र, गुह्यसमाज तन्त्र, स्वायम्भुपुराण, ललितविस्तर
बौद्ध ग्रन्थ ग्रथान्तरे च्वंगु श्लोक, आदि स्वया चोयागु, जुल ।

थुगु ग्रन्थ सकू प्रकाश याय् निति आग्रह याह्य दानवहादुर
शाक्य यात दुनुगलं निस्यं धन्यवाद याना च्वना ।

थ्व सफूली जि चोयागु द्वंगुदःसा क्षमायाना विज्याहुं ।
गच्छतस्वलनं क्वापि भवत्येव प्रमादतः ।
हसन्ति दुर्जनास्तत्र समा दधतिसज्जनाः ।

इति बिज्ञापयति

पण्डित, कविराज, ज्योतिष, मोहन राज बज्राचार्य
मयूरवर्ण महाबिहार (भिछेबाहा)
ललितपुर

ॐ नमः श्री वज्रसत्वाय

ॐ कार स्वरूप श्री वज्रसत्वाय नमस्कार

हे भिक्षुपि गृहस्थधर्मयागु व भिक्षुधर्म यागु
याये मावगु नियम यागु खँ बांलाक भिनक जि कने
थ्व खं न्यना मन आनन्दया, गृहस्थधर्म च्वं पि थुमिसं
गृहस्थस च्वना एकचित्तं बुद्ध धर्म संघयागु भजनाया
विवाह याना सदाकालं दश कर्मः—योनीसंशोधन १
गर्भाधान २ शीमन्तोपनयन ३ जातकर्म ४ नाम करण
५ उपनयन ६ चूडाकरण ७ व्रतादेश ८ पाणिग्रहण ९
दीक्षा ग्रहण १० पूजा चलेयाना प्रातः काले सुथे दना
द्यन्यगु लाःसाय् च्वना पूर्वस्वया कुलदेवतायातस्मरण
याना मंत्र जपयाना धारणी ब्वना प्राणायाम याना
स्तोत्रयाय् ।

अनंलि पिने कवेच्छितक वना प्रथम प्रहरे (सुथेजूसा)
पूर्वस्वया द्वितीय प्रहरे दक्षिणस्वया तृतीय प्रहरे पश्चिम-
स्वया चतुर्थ प्रहरे उत्तरस्वया रात्रेनं उत्तर स्वया छ्यने,
(शिरे) वस्त्रतथा कोछुना न्वंमवास्य ऊरा दिसाप
याय् लाहा तुती लखं सिला शुचि याय् सपानि थकया
तवगु चामज्यू लंख मदुसा चांजक जूसां शुचि ।

अनंलि लंखदुथाय् म्हुतु चोला त्रिरत्न यागु नां कया
श्वलाछि हाकगु अपामार्ग आदि दतिवं कथि कया वा
त्रुया म्ये च्वंगु मल आदि सुघर याय्, दतिवं कथि चिप
वांछोया तयागु थासे वांछोय मज्यू, थुगु प्रकारं मलस्नान
याय् धुन धाय व तीर्थे नदी समुद्रे अथवा पलेस्वां पुखुली
इहंने गन पाई परे जुल शुद्धगु थासे महा स्नान याय्
थुगु शुचि नेम प्रायश्चित्तयागु विधि विधान पूजाविधि
पाराजिका ग्रन्थे बिस्तारं कना तवगुदु । विभूति धारण
याना मंत्र स्नान जल तर्पण पितृ तर्पण याय् धुंका देव
दर्शन याना स्तोत्रयाना ह्लापां गुरु पूजा याना त्रिरत्न
यागु दर्शन याना यथा विधिथ्यं कुल देवता पूजायाना
सिह्लतिना पूजायागु प्रशाद भोजन याना (नया)
अतिथी अभ्यागत पित्त संतोषयाय् उक्त (पूर्वोक्त)
विधिथ्यं विधि विधान याना चलेयाय् भिगुवृत्ति याना
तयागु धन संपत्ति लक्षचैत्य वृत्त आदि गथ्य कनातल

अथ गृहस्थस च्वंपिसं फतसा ह्लिह्लि याय् मकुसा दध्यो
छकोसां याय् त्रिसंध्या याना धर्म याना धूप दीप आदि
उपचारं यथाविधिथ्यं आदरतया पूजायाय् नित्य
पूजायाय् ।

थनंलि राश्रिजुस्यंलि शयनागारे (द्यन्यथाय्)
चवना गुरुयात (श्रिरत्नयात) स्मरणायाना पूर्व दक्षिण
शिर लाका द्यन्यः—उक्तंच

प्राक्शिर शयने विद्या धनमायुश्च दक्षिणे ।

पश्चिमे प्रवला चिन्ता हानिमृत्युतथोत्तरे ॥ १ ॥

दक्षिण शिर लाका द्यंसा विद्या, धन, आयु, वृद्धि
जुई पूर्वशिर लाका द्यंसां विद्या, धन, आयु, वृद्धि जुई ।
पश्चिमे शिर लाका द्यंसा तधंगु तापज्वी । उत्तर शिर
लाका'द्यंसा हानीज्वी मृत्युज्वी ॥

कर्मया अनुसारं भुक्ति मुक्ति पदलाई 'गृहस्थं
गुगु २ कर्मयात उह्यस्यं उगु २ फल भोग याइ । श्री
हेरुक मण्डलाकार जुया च्वंगु थ्व उप छन्दोह पीठे लोक
गणपि काय वाक चित्त शुद्धयाना हर्षमान याना
च्वन्यमा । थुलि आदि नाना प्रकारया गृहस्थ धर्म
कनातल थ्व गृहस्थ धर्मे लगे जुया च्वंगु चित्त जुया

चवंपि संसारे चले जुया चवनी, भिंगु मभिंगुया फलं सुख
दुःख भोग याना मायाजालं खिचेयाना सातुसाला उख्यं
थुख्यं चाचा उला चवनी, अनहे निक स्वक कण्टं क्षान्ति
धम्मं मुक्तजुया वनी ।

गुगुलिजा मुक्ति तापाई मखुगु भिक्षुया नियमकने
प्रव्रज्या कायगु गुह्यसिया मतीज्वी वं श्रद्धा भावतया
काय वाक् चित्त शुद्ध याना क्लेश मतस्य मुना 'तयागु
धन द्रव्य दानयाना मां बौ याके वचन कया काय
मच्चा आदि बोध याना भिंगु लक्षणं संयुक्तह्य गुरुयात
संतोष याना प्रार्थना याये । हे नाथ हे गुरु हे सर्वज्ञ
जित प्रव्रज्या बिया बिज्याहुं बुद्धया शासने दुकया
बिज्याहुं जि संसार यागु लें चाउल्यगु अलासि जुया
चवंह्य यात मुक्ति छोया बिज्याहुं थुलि बिन्ति याना
गुरुं प्रशन्न जूगु तधंगु ब्रत लाना स्वी न्हेगु ३७ बोधिपक्ष
धर्म चले याये ।

चतुस्मृत्युपस्थानः— कायेकायानुदर्शो १ वेदनानु
स्मृति २ चित्तानुस्मृति ३ धर्मानुस्मृति ४

चतुष्कसंप्रहाणः— उत्पन्नानां कुशल मूलानां संर-
क्षण अनुपन्नानां समुत्पाद १ उत्पन्नानां समुत्पाद २

उत्पन्नानां अकुल मूलानां घर्माणां प्रहाणं ३ अनुत्प-
न्नानां पुनरनुत्पाद ४

ऋद्धिपादः—छन्द समाधि प्रहाणाय संस्कार समा-
रोपणा ऋद्धिपाद १ चित ऋद्धिपाद २ वीर्य ऋद्धिपाद ३
मीमांस ऋद्धिपाद ४

दशबलः— अधिमुक्तिबल १ प्रतिसंख्यानबल २
भावना बल ३ क्षान्ति बल ४ ज्ञान बल ५ प्रहाणबल ६
समाधिबल ७ प्रतिभाण बल ८ पुण्य बल ९ प्रतिपत्ति
बल १०

सप्तबोध्यङ्गः— स्मृतिबोध्यङ्ग १ धर्मप्रविचय
बोध्यङ्ग २ वीर्यसंबोध्यङ्ग ३ प्रीतिसंबोध्यङ्ग ४ प्रति-
संबोध्यङ्ग ५ समाधिसंबोध्यङ्ग ६ उपेक्षा संबोध्यङ्ग ७

आर्याष्टाङ्गः—सम्यक् दृष्टि १ सम्यक् संकल्प २
सम्यक् वाक् ३ सम्यक् कर्मान्त ४ सम्यक् आजीव ५
सम्यक् व्यायाम ६ सम्यक् स्मृति ७ सम्यक् समाधि ८

थुलियात् सप्तत्रिंशत् बोधिपाक्षिक धर्मधर्मा कना
तल । थुलि सप्त त्रिंशत् ३७ बोधिपाक्षिक धर्म चले
याना समाधि धारणी विद्या जप पाठ याय्गुली तत्पर

याना श्रिरत्न स्मरण याय्गुली लगेजुया स्मृति संप्रजन्य
 चिन्तनायाना विहारे सुन्दरगु थासे ध्यानागारे च्वना
 च्वने । लोकयात आशीर्वाद बीयानिति छको देशे बने
 तिसा तोता चीवर वस्त्रं पुना शुद्धचित्त जुया क्ष्यं
 मोरेयाना सिल्लाकु सफू पिण्डपात्र ज्वना क्वापाः लकां
 न्ह्याना भिक्षा फोनेया लागी देशे बने नीछपलातक
 मिखा ब्वया चलेजुया लोकयात सप्तवृद्धि पुरे ज्वीमा
 धका आशीर्वाद विया भिगु खं ह्याना प्रशन्नयाना
 श्रद्धांब्यूगु दान कया हानं भिगु आशीर्वाद बिया थःगु
 विहारे लिहां वया यथानेमथ्यं च्वने । फोन्य विया
 हवगु धन द्रव्य आदि नयगु वस्तु यावत् थः प्वा जायक
 प्राण धारण ज्वीक आहार याना वाकिदुगु सकतां
 पर यात दानविय माल । थनंलि हानं ध्यानागारे
 च्वना आस्फानक आदि योगध्यान याये । आः छोट
 करि विधि कने ।

छुयानिति आस्फानक योग धावगु आस्फानक योग
 धयागु चतुर्थ ध्यान पर्यन्त ध्याने च्वना श्वास प्रश्वास
 बांलाक रोके याय्गु कल्पना छुं मदुगु कल्पना तापाका
 छोय्गु, प्रकट मजूगु, उपाय मदुगु फुक्क प्रकट याईगु
 आकाश समानगु अहोरात्रछि सापिकया बुकया ध्यान

यायुगु थुगु ध्यान यात आस्फानक योग धाई । थ्व
योगया पर्याय बाचक (प्राणायाम) खः ।

हे अभयंदद गुगु थ्व योग सिद्धजुस्यंलि मंसार या
पाश नाश जुया वनी पूर्व जन्मे याना वयागु पापकर्म
नं फुना वनी ज्ञान प्रकाश ज्वी अले शुद्धगु चित्त जुया
मुक्तिवनी । हानं थ्व योग सिद्ध जूगुलि तापाक च्वंगु
खनी शब्दताई शरीरे रोग दैमखु भिगु भाग्य प्राप्त
ज्वी चिरंजीवी ज्वी सबंज ज्वी आकाशे बोया वन्य फं
थः इच्छा जूगु रूप ज्वी फं गुटिका धातु वाद आदि
जक्षणी सिद्धिताई हानं स्वर्ग लोके नाग लोके वन्यरुं
थुजागु तधंगु योगकने छं एक चित्त याना न्यो ।

आः ह्लापां शरीरया स्थिति कनेः—गथ्यजा मिया
मिफुतिथ्यं थुपिं जीवसंज्ञा जूया च्वंपिं प्राणित सकले
इश्वरया अंशा धका सीकि ।

थन प्यंगु योनी दुः—अण्डजा १ स्वेदजा २ जरायुजा ३
उद्भिदा ४ कंगपंक्षि आदि जलचर तकं अण्डजा १
भुजि, पति, आदि स्वेदजा २ सिमा तृण गुल्म आदि
उद्भिदा ३ मनुष्य आदि पशुतकं जरा युजा ४

थुक्किया क्रम थथ्यः— आकाशे चवंह्य भगवानरूपं
 सूर्यं ग्रीष्म ऋतु ज्वीबले किरण रूपं भूमिया रस त्वनी
 भगवानं वनेयागु कुं स्वरूप सुपाचे थुपिं तथा वर्षाकाले
 वा नापं बर्षेयाई उकिं बुं ह्वया फल सैगु बुं मह्वस्य
 फलसैगु सिमा आदि उत्पत्ति ज्वी उकिं अन्नदै थ्व अन्न
 पुरुषं नःगु शुक्र जूगु शुद्धरज स्वला मिसाया कामयाछें
 छ रे याःगु सत् दैबया वशं गर्भासये वंगु जीवकर्म वना
 गर्भ धारण ज्वी ।

अनगर्भे लछि दैबले शुक्र'बछा लुया कलल धैगु नां
 ज्वी निला दैबले ख्वातुया पाँय् चिना पोपो चिया
 आकार ज्वी थ्वैत पेशी कलल धैगु नां ज्वी । स्वला
 दैबलेजा चुलि जाया कचा ख्यना लाहा तुती क्ष्यें शरीर
 छगु २ या भाग चिचि धंक छकलं उत्पत्ति ज्वी । प्यलादै
 बले थ्व भाव छुटे जुया चिमिसँ ग्वाय् वा वाहिक पुरुष
 स्त्री नपुंसकया चिह्न सीदै । थनंलि मांह्यस्या चित्ते
 व मचाया चित्त घुसे जुया विषय ईच्छायाई व बेलासं
 निस्यं गर्भ वन्हे यायत मांह्यस्या मन ईच्छा थ्यं याई ।

निगुचित्त दुह्य मिसा दौह्विनी धयातः । प्वाथे-
 दुह्य मिसाया ईच्छा थ्यं मबिल धाःसा गर्भस पुरेम-

ज्वीगु आदिदोष ज्वी । ईच्छा य्यं पुरे याना व्यूमा
बलवान् भोगवान् लक्षणवान् ज्वी । न्यालादेबले
चित्त, ला, हि, जंधु, उत्पत्ति ज्वी । खुलादेबले बवें,
सॅप्वा, जॅ आतापति, सॅ, चिमिसॅ छुटेज्वी । न्हंलादेबले
बल, वर्ण, अंग, पुरे जुस्यंलि क्वछुना थःगु निपा लाहातं
न्हैपंप्वा निगुलिं तिना प्वाथे च्वनागुलिं पीर जुया
ह्लापा अनुभोग याना वयागु जाति नरक यागु सजाई
लुमना त्रासचाया मोक्ष उपाय चिन्तना याना जीवं
संयुक्तजुया चेष्टा दया मिखां छुं खन्य मदया च्वनी ।

च्यालादेबले न्हैपंदै बल, चैतन्य, हृदय बलदं ।
उबले चंचल जुया ब्वांब्वां ज्वी उक्कयं च्यालां बूह्य
मचा म्वाई मखु । गुलादेबले मांयानाडि रसत्वना बन्हे
जुया सुबिस्तां पिहां वन्यगु समय लं विचार याना
च्वनी ।

मांयागु शुक्र आपा जूसा स्त्री ज्वी बौयागु शुक्र
आपा जूसा पुरुष ज्वी निह्य स्यागु बराबर जूसा
मपुंसक ज्वी ।

कां इत्यादि ज्वीगु दोष थःथःगु कर्मया बशंज्वी ।
थनेलि गर्भे च्वना च्वंहास्यं पिहां वनेगु लं मखना

थःगु आत्मायात थमंतुं निदायाना थथ्य चिन्तना याई
 गुगुजि जहानया लागी भि मभि कर्मयाना आः थुपि
 जहान बच्चा गन वन थन जि याकचा जूगुलि मोह
 जुल । ह्लापायागु जन्मे योगाभ्यास यायगु रसमदुगुलि
 हाहा जि थथिगु अन्धकारं ख्युंगु गर्भ नरके पतन
 जुल । बखते जिथनं पिहां वना छुयायेगु जिहानं
 थथ्य गर्भ नरके मलाईगु खः उजागु योगाभ्यास जि
 पाये ।

थुलि चिन्तनायाना मांह्य स्यागु परा धेंगु रसबहे
 याईगु नाडीस च्वना लाहा निपा ज्वरेयाना कपाले
 तया ह्य कैकुंका थ्व गर्भ जव पाखे चोनी । जव पाखे
 च्वंसा पुरुष ज्वी खवपाख्य च्वंसा स्त्री ज्वी दथ्वी
 च्वंसा नपुंसक ज्वी ।

गुला अथवा फिला दैबले जन्म वायुं क्वेयागु नाडी
 प्रेरणा याना यंत्रया प्वालं पीडा ज्वीका जन्म ज्वी ।
 थुगु ब्यथां मूर्च्छा जुया ह्लापा योग उपाये च्वन्य धयागु
 बुद्धि बोगु थ्व नाश जुयावनी । मूर्च्छा छुटेजूह्यस्या
 खया ख्वंह्यस्या दुदुत्वन्यगु वृत्ति ह्लापां अविद्या प्रवृत्ति
 ज्वी । मायां दुदुत्वंह्यस्या तृष्णा उत्पत्ति ज्वी ह्लापां

यागु जन्म बुद्धेजगु संस्कारं थुलि जीवनया निन्य ज्वा ।
थनंली थ्वया क्रमथ्यं खुता प्रकारया भाव उत्पत्तिज्वा ।
मांयाक्यंदुगु १ बौयाक्यंदुगु २ रसयाक्यंदुगु ३ आत्मा-
याक्यंदुगु ४ सत्वयाक्यंदुगु ५ सात्म्ययाक्यंदुगु ६ ।

नायूगु १ हि २ दाः ३ स्यो ४ अःपो ५ स्ये ६
प्ये ७ नुग ८ त्यफु ९ थुलि गुंगु भाव मांयाक्यंदुगु
दुगु ।

ग्वाय् १ चिमिसं २ सें ३ सेप्वा ४ हिनु ५ नाडि ६
लुसो ७ वा ८ शुक्र ९ थुलि गुंगु भाव बौयाक्यंदुगु ।

शरीर समूह १ वर्ण २ बन्हे ज्वीगु ३ तृप्ति ४
बल ५ स्थिति ६ लोभि मज्वीगु ७ उत्साह ८ थ्व
च्यागु भाव रसं उत्पत्ति जूगु ।

ईच्छा १ द्वेष २ सुख ३ दुःख ४ धर्म ५ अधर्म ६
भावना ७ ज्ञान ८ थुलि आत्मा याक्यंदुगु ।

थन ईन्द्रिय न्यागुदुः— मिखा १ न्हेंपं २ ह्लाय् ३
म्ये ४ शरीर ५ थुलिबाह्य इन्द्रिय ।

ज्ञान इन्द्रिय न्यागुदुः—स्वेगु १ न्यन्यगु २ नंतुन्यगु
३ सवाकायगु ४ थियगु ५ ।

न्यागु गोचरः— रूप १ शब्द २ गन्ध ३ रस ४ स्पर्श ५ ।

थुकिसं हानं कर्मेन्द्रिय न्यागुदुः—वचन १ लाहा २ तुती ३ प्ये ४ लिग ५ । थुमिगुज्याः क्रमथ्यं खं ह्लायगु १ कायगु २ वन्यगु ३ त्यागयायगु ४ रतियायगु ५ ।

मन १ बुद्धि २ श्व निगु अन्तस्करण । सुख दुःख बिषय थुलि मनया ज्या ।

लुमंक्यगु १ जार्डगु २ विकल्प ३ आदि बुद्धिया ज्या ।

सत्त्वधैगुः— अन्तस्करण श्व गुणया भेदं स्वंगुदु । परलोक दु धयागु भिगुधर्म स्रगुजक रुचियायगु प्रभृति सत्त्वगुणया । थुकी बांलाक ह्यैगु—रजोगुणया । काम क्रोध अभिमान न्ह्यो अलासि यायमंमदैगु आदि थथे यायगु इत्यादि तमोगुणया । प्रशन्नईन्द्रिय अज्ञान आलस्य आदि सात्म्ययाक्यं दुगु भाव ।

न्यागुवायुः— प्राण १ अपान २ व्यान ३ समान ४ उदान ५ धैह्य न्याह्य वायु । हानं म्येपिः— नाग १ कुर्म २ कृकर ३ देवदत्त ४ धनंजय ५ धैह्य न्याह्य वायु ।

थुलि वायुया मध्ये दक सिवे मिह्य प्राणवायु
नाभि मूल याक्यं कवे चवना म्हुत्वी ह्नामे, त्यप्वी हृदय
कमले चलेजुया शब्द उच्चारण यायगु मास दुका
पिका याय्गु मुसुतयगु कारण जुयाच्चन ।

अपान वायुः— प्ये, जे, त्वाना, प्वाथे चले जुया
कारा पिसाप याय्गु कर्मयाई ।

व्यान वायुः— मिखा, न्हेपं, कथु, ह्नाय्, जे,
चलेजुया प्राण, अपान, धृति, त्याग ग्रहण याय्गु
आदि ज्यायाई ।

समान वायुः— सकल शरीरे अग्नि नापं न्हेनिदो
७२००० पु नाडिया प्वाले चले जुया नयागु त्वनागु
रस भिनक यना शरीर पुष्ट याई ।

उदान वायुः— लाहा निपा, तुती निपा, शरीरया
साहा २ ले चलेजुया शरीर बन्हे याय्गु उथे याय्गु
आदि कर्म याई ।

नाग आदि वायुया अग्नि आदि भूतया क्रम
बिस्तार ज्वीगु भयं मकना ।

क्षंगु १ हि २ ला ३ दा ४ क्वे ५ स्यो ६ शुक्र ७
 श्व न्हंगुधातु । वायुयोगं दीप्तजूगु प्वायागु अग्नि
 पाकयागुलि दुने रसं, श्लेष्म, आम पित्त, पिसाप,
 कारा, आदि म्येगु धातु, उत्पत्ति ज्वी ।

कफ व हि निर्मलगु पित्त पक्वासयया दुने पल्प-
 स्वांया आकारगु नुग, प्वाडुगु व्कय् म्हुतुलाःगु स्यं व
 अःपिया अन्तरे च्वना च्वन । श्व चेतना स्थान ज्वी ।
 थुकी तमोगुणं छोपे ज्वीबले कैकुनी आत्मा छनी
 चक्कनीबले जागर्तन ज्वी ।

न्हैपं, मिखा, ह्नाय्, म्हुतु, प्यं, लिङ्गया प्वा, नव
 द्वार, धैतल । दुदु, भगयागु स्वप्वाः मिसातेके
 वन्हे जू ।

लाहा निपासः गःपते, लिङ्गया जः खः बोह्ले
 लायागु सुकां सुयातःगु क्षने न्यागु म्य व लिंगे निगुदु ।

शरीरे क्वेयागु संख्या स्वस व ख्वीकू ३६० दु ।
 बलय १ कपाल २ रुचक ३ तरुण ४ मूलक ५ धंगु
 श्व न्यागु मूलगु क्वे । क्वेया सन्धि (जोर्नी) निस व किगु
 २१० दु । कोटर १ प्रतर २ सीवनी ३ उत्तू खल ४

सामुद्र ५ मण्डल ६ संव्रावर्त ७ काक तुण्ड्य = श्रंग
 श्व च्यागु क्वेयासन्धि । पिलि सेँप्वाँ हिनुया मन्धि निदा
 २००० दु । गुसः सेँप्वाँदु । तःधंगु चीधंगु हो ख्वीगु
 ६० दु । आपालं खिपतं चिना तःगु आपाः भार कुव्री
 फुगु दुंगाथ्यं सलंसः सेँप्वाचं चिनातःगु शरीर श्व ।
 पुरुषया शरीरे पिलि लातुका ५०० न्यासदु । मिसानेके
 दुदु निपास फ़िकू योनी फ़िकू अपोदू । त्यफु शंखया
 आकार योनी तुं स्वतदुगु प्वालं सहितगु जुया च्वन ।
 थुकीया आवर्ते (भ्रमरे) मचाछे पित्त पक्वासयया अंतरे
 दु । थुकिया समूह धंगु रोहित न्याया समानजुया
 च्वन ।

हिनू, नाडि, नोन्हेगु लाख २७०००००० दु थुकी
 मूलगु नाडि हृदये च्वंगु फ़िगु बल वहेयाईगु थुकीभ्ये
 च्वंगु निपु वचन, रस, सीक्यया कारणे । ह्लासे गन्ध
 वहे याना च्वंगु निपु मिखास तिसीगु कन्यगु निपु ।
 न्हेपने शब्द ताइगु निपु रस वहे याना च्वंगु नाडि
 नोप्यपु २४ दु । धलं बुं रक्षायाथ्यं थुपि नाडि शरीर
 वहे याना च्वन । थुपि नाडि त्यफ्वी च्वना च्वे हृदये
 थ्यंक वना छुत्ता २ जुस्यंलि बात, पित्त, कफ, हि, रस,
 निगु २ तोता च्वन । शब्द, रूप, रस गन्ध, निगु २

उक्ती वना च्वन । निगु २ न्वं वायगु स्वर छन्यगु
 न्हालं चाइगु उत्पत्ति याना च्वन । निपु मिजंयाके
 शुक्र बडेज्वीगु निपु मिसायाके दुदु वहे याना च्वंगु
 नाडिदै च्वन । थुपि नाडि बवे वंसानं छुत्ता २ पक्का-
 शपे च्वना ह्लापाथ्यं तुं प्रवर्तन जुया च्वन । अन्न नयगु
 नाडि निपु लः त्वन्यगुली निपु. पिसाप कारायाय-
 गुलि निपु २ मिसाया ऋतु ज्वी गुली निपु । चः ति
 बहेयाना च्वंगु मेग बेकोगु आपालं नाडिदु । चःति
 प्रवाह याय्त थुपि चिमिसँ प्वाले चोना च्वन । चिकनं
 बुयागु आदि रस दुछोया च्वन । जीवस्थान मर्म सच्छि
 व ह्लयगु १०७ दु. । स्वंगुत्या कोटि ३५००००००
 चिमिसँदु-ग्वाय्-सँ. स्वंगुलाख ३००००० दु । नाडि
 प्रवाह जूगु. ग्वाय्, सँ जम्मां चिमिसँया संख्या ख्वी
 न्हेगुलाख ६७०००० सहित न्येप्यंगु कोटि ५४०००-
 ०००० दु ।

हे अभयंदद लः आदिया प्रमाणन्यो. गुगु श्व
 अध्यात्म सिन्धुई बिस्तारं कनातःगु आः थन संक्षिप्तनं
 कने ।

सकतां किगु अंजलि प्रमाण लःदु । रसया गुंगु
 हिया घ्यागु, मलया न्हैगु, श्लेष्मया खुगु, पित्तया

न्यागु, मुत्रया प्यंगु, वाःया स्वंगु, मेदया निगु, स्थो-
 छगु, न्हापु या बछि अंजलि दु धका मानेयाना तन ।
 नुगः च्यागु पल (प्यतुला) दु, म्ये ङिनिगु पल, निग
 योनी स्वपः मचा मदुहा मिसाया दुदुया खुपः, मचादुहा
 मिसाया फिप दु । दुदु निपः दु, मिजंया शुक्र कूछि
 दु, मिसाया रजनं कूछि दु ।

हे अभयंदद् आः थनंलि योगया हेतु जुया च्वंगु
 शरीरे च्वंगु चक्र रहस्य जुया च्वंगु गुप्त याय मागु
 जूसां जि संक्षिप्तनं कने ।

ख्यां प्वा लिंगया अन्तरे (बिचे दध्वी) प्यंह दुगु
 आधार धंगु चक्र दु । प्रकृति. महदहंकार, परमानन्द,
 सहजानन्द, धंगु हः । उको कुण्ड लिनी धंगु नाडि,
 ब्रह्मरन्ध्र (चसु प्वा) तकं तप्यंक वनाचोंगु पत्यस्वां
 सुकाश्यं जागु दया च्वन ।

लिंगमूले खुहःदुगु स्वाधिष्ठान धंगु चक्र दु ।
 विषय १ आभास २ वृत्ति ३ कान्ति ४ स्थिति ५
 लय ६ धंगु खुहः दु । स्नेह, क्रोंक, अभिमाननाश,
 मूर्छा, अनादर, अविश्वास, थुमिगु छे श्वः ।

हानं त्यपवी फिहः दुगु मणिपुर धंगु चक्र दु ।

विकृति १ प्रत्यय २ विश्व ३ चैतन्य ४ सूक्ष्म दर्शन ५ उत्कण्ठ ६ उपाधि ७ निर्बन्ध ८ शिक्षा ९ व्याज १० धैर्य किहः । अन्यगु, तृष्णा, ईर्ष्य, चुक्रि, लाज, रोग, करुणा, मोह, पाप, विषाद, थुलि क्रमथ्यं पूर्व आदि हःया वृत्ति सीकि ।

नुगले ॐ कारया आकारगु किनिहः दुगु अनाहत धैर्य चक्र दु । अवहेला १ विसर्वाद २ व्यानाह ३ अवलं वन ४ शरीर ५ साद ६ उत्सेध ७ प्रकर्ष ८ संवि भागता ९ कैवतदान १० वैक्लव्य ११ विचारणा १२ किनिहः दु । अचंचल, कपट, तर्कना, पसंता, चित्त प्रकाश, धंदा, इच्छा, वरोवर, हेक्यगु, विह्वल, विवेक जिधयागु गुमान, थुलि थुमिगु फल ।

कथ्वी-किखुहः १६ दुगु भारती चक्र दु । अक्षय १ प्रभाव २ विच्छेद ३ जीवन ४ ग्लानी ५ युक्ति ६ भावना ७ रचना ८ स्वाद ९ विभूता १० औदान्य ११ बुद्धि १२ विक्रम १३ स्वैरता १४ चित्त विह्वलत्व १५ विरोधिता १६ ॥ थुमिगु फल सीकि ॥ ॐकार शास्त्र सामवेद, देव पूजाया स्वांमा शान्तभाव स्वधा, रवाहा, नमः, अनृत, षड्ज, ऋषभ, गांधार, मध्यम, पंचम, धैर्य, निषाद धैर्यगु ।

भौःत्राले ङ्निहः १२ दुगु लज्जता धैगु चक्र दु ।
 विराग, १ उन्माद, २ निर्वेद, ३ अवहेला ४ अमर्ष .
 भोति ६ तितिक्षा ७ स्फीटता, ८ अनर्थ ९ लालस १०
 उदारता ११ स्वभाव १२ धैगु ङ्निहः दु । थुमिगु
 वृत्ति मद, गुमान, स्नेह, शोक, दुःखमन, लोभ, रति,
 हरवरे ज्वीगु, तरंग, श्रद्धा, संतोष, अपराध, धैगु ।

ह्लातिकास स्वंहः दुगु आज्ञाचक्र दु । आविर्भाव १
 तिरोभाव २ विकारिता ३ धैगुस्वंहः । सत्व, रज,
 तम, थुमिगु फल सीकि ।

थुकीसं. खुहः दुगु मनश्चक्र दु । थुगु हः काम,
 क्रोध, लोभ, मोह, द्वेष, असूया, धैगु । स्वप्नरस,
 उपयोगी, ह्लात्, रूपलाभ ज्वीगु थोगु, शब्द, बुद्धे
 ज्वीगु थुमिगु व्यापार ज्वी ।

थुकीसं ङ्निखुहः १६ दुगू सोमचक्र धैगु दु श्वं च्वे.
 चसुप्वाले दोछि हः दुगु सुधाधार धैगु चक्र दु. श्व
 अभृतया धारां शरीर वह्नेयाना तल । विस्तार ज्वीगु
 भयं थुकीया हः यागु फल यागु नां मकना ।

प्यं प्वालं निलंगु च्वे आधार चक्रं निलंगु च्वे अंगुछि
 शरीरया मध्ये पाकया तयागु जांबुनद धैगु सुवर्णथ्यं

तेजवान् जुया च्वन उकी मिया ज्वाला दु. गुलंगु ९
व्या. प्यलंगू ४ धुदया च्वंगु शरीरया हा : ब्रह्म ग्रंथि
धैतःगु ।

वया दध्वी. फिनिचो १२ दुगु नाभि चक्र दु श्व
नाभि चक्रे माकचिया जाले माकचाथ्यं. जीव चाचा-
उला च्वन. प्राण बायु गया च्वंह्य जीव सुषुम्णानाडिं
ब्रह्मरंध्रे च्वे. थहांवनी हानं क्वहां वयो खिपः सहितगु
जाल ज्वना च्वंह्य थ्यं ।

सकतां नाडि सुषुम्नाया. छचाख्यलं. ब्रह्मरंध्र थ्यंक
सिमाया कचाथ्यं सूक्ष्म अति सूक्ष्म सूक्ष्मांतर रूपं च्वना
च्वंगु वयासमीपे नो प्यदो २४००० नाडि दया च्वन ।

श्व आपालं नाडिया मुख्यगु नाडि फि प्यपु १४
दु थुमिगु नां न्यो । सुषुम्णा १ इडा २ पिंगला ३
कुहु ४ सरस्वती ५ गांधारी ६ हस्ति जिह्वा ७
जारणा ८ यशस्विनी ९ विश्वोदरा १० शंखिनी ११
पूषा १२ पयस्विनी १३ अलंबुषा १४ धैगु ।

थुलि मध्ये. मुख्यगु नाडि. स्वपु दु. सुषुम्णा १
इडा २ पिंगला ३ थुलि मध्येनं मुख्यगु. सुषुम्णा नाडि

जुया च्वन । थ्व सुषुम्ना नाडि हाया दथ्वी च्वंगु वया
खवे इडा नाडि. जवे. पिंगला नाडि च्वना च्वन ।
सुषुम्णा नाडिया जः खः सरस्वती नाडि कुहुनाडि
च्वना च्वन । इडा नाडिया न्ह्योन्य लिउन्य, गांधारी
नाडि हस्ति जिह्वा नाडि च्वना च्वन ।

पिंगला नाडि या न्ह्योन्य लिउन्ये पूषा नाडि
यशस्विनी नाडि च्वना च्वन । कुहु नाडि व हस्ति
जिह्वा नाडिया मध्ये विश्वोदरा नाडि च्वना च्वन ।
गुगु थ्व नाडि जःगु लाहाया ह्याला पचिनं निस्यं
आरंभ याना जःगु तुतिया ह्याला पचि तकं व्याप्त
जुया वायु आदि चलेयाइ । कुहु नाडि यशस्विनी
नाडिया मध्ये. वारणा नाडि च्वना च्वन । पूषानाडि
सरस्वती नाडिया मध्ये पयस्विनी नाडि च्वना च्वन ।
गुगु थ्व पूषानाडि खःगु मिखा निस्यं आरंभयाना जःगु
ह्ने पने तकं व्याप्त जुया च्वन ।

सर्गा नाडि, विसर्गा, धमनी, हिता, निम्ना, भासुरा,
संकोचिनी, दृप्ता, प्रकाशिनी, प्रबुद्धा, क्षेपणी, आलस्या,
विलंबिनी. घर्घरा, वैगिनी, पूर्णा, क्षिप्ता, रूक्षा,
भोगिनी, किलन्ना, स्निग्धा, चण्डा, प्रचण्डा, भानुमत,
ध्रुवा, केकरा, कुटिला, शुद्धा, धरित्री, दर्दुरा, कुला,

काकुत्स्टा, मनोजाला, वित्रा, तेजस्विनी, सती, अग्रका गोलनी, मंदा द्राविणी, मधुमती, चेतना, मुदिता, भ्राविणी, रसवहा, सौविरी, कपिला, आकर्षणी, उपरजनी, सुमुखी, रेवती, विश्वदूता, आप्पायनी, चन्द्रा, हेमी, मैत्री, नंदा, कर्पदिनी, तन्द्रावती, विशाला विचित्रा, भाण्डवी, कल्पा, सुकल्या, लोहिनी, पूतना, धारिणी, धोरणी, धीरा, सुरभि, वेगवती, विवर्णा, कृतनो, कोरंतरा, अचला, तपिनी, तापिनी धूम्रा, मरिचि, ज्वालिनी, रुचि, अग्निज्वाला, संमोहा, मूला, स्वप्नदहा, लम्बिका, घण्टिका, विग्रहा, कैवल्पा, आतुरीया, विभ्राति, प्रशांता, योगनिश्रेणी, निर्वाणा, पुनर्भवा, अमृता, धैगु थुलि नाडो धया तल ।

योगसै चवपिसं योगं थुलिनाडि फिह्मवायु छोया, गुगु ईच्छाजूगु खः उगु सकतां 'शोधन याई साधननं याई ।

गुगु थ्व कनागु सकतां ईश्वर यागु सृष्टि मनुष्य जातयाके जके चवना चन्नन । थुजागु प्रकारं मल मूत्रं संयुक्त जुया चोंगुलीं बुद्धि मानी पिसं उपायं, भुक्ति मुक्ति साधन याना चवन ।

थुकी सगुण ध्यान याःसा भुक्तिलाई निर्गुण ध्यान

याःसा मुक्तिलाई । मुख्य एकाग्र चित्तयाना पञ्च
चोना. ध्यानयाय व. साधन यायगु सिद्ध ज्वा ।

विशेषं. रात्रौ, जप, पूजा, बलि, स्तोत्र, धारणी,
गुरुया उपदेशं योग उपासना यायकै-ध्यानेनं च्वनेकं ।
गुरुया उपदेशं अभ्यास यायगु वासः थिक्क ज्वीक
नयगु योग प्राप्त ज्वीगु क्रम, ममुष्यया निपु लं दु.
देवं. च्वेकुगुलि प्रवर्तक धैगु व निवर्तक धैगु । काम
संकल्प पूर्वक संसारे चले याकुगुलि प्रवर्तक धैगु १
सकतां काम मदुगु ज्ञानयोग यावयं जन्मज्वी म्वाका
व्यूगुलि निवर्तक धैगु २ ।

ज्ञान योगया आत्मा जुया च्वंगु योगया आत्मासः
संयोग ज्वीगु च्यागु अङ्गं सहितगु सकल धर्म धैतल ।

यम १ नियम २ आसन ३ प्राणायाम ४ प्रत्या
हार ५ धारणा ६ ध्यान ७ समाधि ८ श्व च्याग
योगया अङ्ग ।

अहिंसा, १ सत्य २ अस्तेय ३ ब्रह्मचर्य ४ क्षमा ५
धृति ६ दया ७ आर्जव ८ मिताहार ९ शौच १० धैगु
थुलि किगु यम ॥

कायवाक् चित्तं सकल प्राणि यात दुःख मवीगु
अहिंसा ।

प्रेमगु यथार्थ थ्यं खं ह्लायगु सत्य ।

कर्पिगु धने ईच्छा मयायगु अस्तेय ।

सकल अवस्थासं सकमनं मैथुन (काम भोग)
तोत्यगु योगिया ब्रह्मचर्य. ऋत्वी २ संगम यायगु गृह-
स्थिया ब्रह्मचर्य ।

प्रेमजुया च्वंह्यायाके प्रेम मजूह्य याके समान
याना क्रोध मतयगु क्षमा ।

वियोगे संयोगेन संपत्ति दैबले विपत्ति ज्वीबलेनं
चित्त छगु ज्वीगुहे धृति ।

शत्रु वा मित्र सकस्याकेन दया चित्तयायगु दया ।

प्रवृत्ति निवृत्तिनं छगुहे रुप ज्वीगु आर्जव ।

शोधन यानागु च्यापे आदि नयगु मिताहार ।

दुन्य पिन्य शुचियायगु निता प्रकार दु. चां, लखं
शुचि पिन्ययागु; मन शुचि यायगु मात्र शुचि दुन्य
यागु ।

तप. १ संतोष २ आस्तिक्य ३ दान . इश्वर-
पूजन ५ सिद्धान्त श्रवण ६ ह्री ७ मति ८ जप ९ व्रत १०
धंगु किंगु नियम ।

काय वाक् चित्त शुद्धं निराहार आदियाना शरीर
शुके यायगु तप ।

यथा संभव लाभ जूगुलि मन संतोष ज्वोगु
संतोष ।

सुख लक्षण धर्म अधर्म विश्वास तयगु आस्तिक्य ।
न्यायं कमाय् यानागु धन अन्न आदि गुगु श्रद्धां
दान याई थ्व दान ।

प्रशस्त यथा शक्त पूजायायगु पूजा ।
पुराण आदि सिद्धान्त न्य न्यगु श्रवण ।
गुगु मभिगु कर्णे मल्लेन्यगु थ्व ह्री ।
यायमागु कर्म गुगु श्रद्धा तयगु थ्व मति ।

गुरुं उपदेश व्यूगु ईश्वर मंत्र अभ्यासयायगु-जप ।
गुरुं उपदेश व्यूगु उपवास आदि चलेयायगु व्रत ।
वज्र, गोमुख, पद्म, वीर, सिंह, मयूर, भद्र, कूर्म,
आदि आसन ।

पुलि खंपाया दश्वी तुत्तितया ह्यं तप्यंक चोन्यगु
वज्रासन । विस्तार ज्वीगु भयं थन मेगु आसन
मकना ।

यम, नियम, आसनं. थीक जूहास्यं नाडि शुद्धि
प्राणायाम आदि याये ।

थःगु पचिनं चय प्यलंगु ८४ दुगु शरीर प्रमाण
धयातल । थ्व शरीरे मुख्यागु क्वे स्वीनिपु ३२ दु ।
जः खः निख्यसं न्है निदोपु ७२००० नाडि दु ।

फि निलंगु प्रमाणं प्राण वायु उख्य थुख्य चले
जुया च्वन. उक्थं प्राण धैतल । ख्यां प्वालं निलंगु च्वे,
लिगं निलंगु क्वे अंगुछि थ्वया मध्ये शरीरया मध्ये
धयातल । शरीरया मध्ये-हाःगुलंगु दु । ख्ये थ्यं
आकारगु क्षंगु-क्वेनं चाउला च्वंगु । थ्व या मध्ये
नाभि चक्र फि निचो दुगु थुकी पंजले च्वंहा पंछिथ्यं
जी व चाचा उला च्वन ।

योग यायवले सकतां विचार यायमा । फिह्य
वायु या मध्ये मुख्यह्य प्राणवायु हाया क्वे च्वना म्हुतु,
ह्माय्, निम्बाया मध्ये. नुगलेः त्यपवी, तुत्तिपचिने
थःथमं व्याप्त ज्वीक च्वना च्वन । लिग, गुदद्वार,

खंपा, पुलि, त्वाना, प्वा, जें, त्यफुया मूले च्वना अपान वायु चले जुयाच्चन । न्हैप मिखाया मध्ये, नुग, गो-
सः समान वायु भ्रमण याना च्वन । उदान वायु सकल शरीरे व्याप्त ज्वोक भ्रमण याना च्वन । दान वायु न्हैनिदोपु ७२००० नाडिस चले जुया च्वन ।

क्षंगु. क्वे. आदिस. च्वंप्पि. नाग आदि न्याह्य वायु । सासः दुका पिका यायगु. मुसु, वेकैगु, प्राण वायुया कर्म । फारा, पिसाप् आदि यायगु अपान वायुया कर्म नतुन्यगु आदि व्यान वायुया कर्म । शरीरया उच्च यायगु आदि उदान वायुया कर्म । शुके यायगु आदि समान वायुया कर्म । गुगु उदानया कर्म वहे नागया कर्म । कैकुंक्यगु आदि कूर्म वायुया कर्म । पित्याइगु, प्यास चाइगु कृकर वायुया कर्म । तंद्रा कर्म देव दत्त वायुया कर्म । मना बैगु आदि धनंजय वायुया कर्म ।

थुगु प्रकारें नाडिया वायुया स्थान सीका विधिथ्यं कनागु गुणं संयुक्तह्य सकतां तोता च्वंहा सुनापं संगत मदुह्य यम आदि गुणं संयुक्तह्य ।

तपोबने बना फलमूल दे च्वंगु. एकान्तगु. थासे शुद्ध पवित्रगु. थासे, नदी, वा, तीर्थे, देवालये, मठे,

कुश आदि आसनया घोने वज्रासन आदि याना
सिमाया बवे स्थले प्येतुना शुचि जुया, शरीरे मंत्र तथा
अर्थात् न्यासयाना श्रीमान् विभूतिहस बुया पूर्व मुख,
वा, उत्तर मुखयाना गः पः, क्षं, म्हं, समान याना
थोर ज्वीक नोना थः ईष्ट देवतायात नमस्कार याना,
ह्लाप् चवकासः मिखातया ध्यान याये ।

खव लाहाते जव लाहा तथा ह्लाप् चवकासः चन्द्र
विम्ब सूक्ष्मगु ज्वाला ह्लयगगु वर्गया प्यंगगु आखः
विन्दुं सहितगु विम्बया दथ्वी च्वंगु स्वया मिखा
निगलं मनं सहित किनिको उच्चारण याना इडा
नाडि वायु पुरेयाय् ॥

थनंलि आग्न रेफ विन्दुं संयुक्तगु ध्यान याना
पिंगला नाडि वायु विरेचन याय । हानं पिंगला नाडि
पुरेयाय् पुरेयाना विस्तार विस्तारं इडा नाडि विरेचन
याये ।

निता, स्वला, अथवा दक्षि नाडि शुद्ध ज्वीम्हं
याउंस्य च्वनी प्वाये अग्नि बीप्तिज्वी नाव खवले ज्वी
सिद्ध ज्वी बले थुजाग, लक्षण ज्वी ।

ॐ कार धैगु ह्लापांयागु ज्योति हे खः घका
ह्लापां ॐ कार उच्चारण याना रेचक, पूरक, कुंभक,
योगं प्राणायाम याये ।

गुबलेतक क्त उबलेतक अभ्यास याये । अक्षर
मंत्र उच्चारण याना प्राणायाम, धारण अभ्यास याना
गुलिं छुं हे दुर्लभ ज्वी मखु । मन वेगदं बुढापन
मदया बनी शरीर प्राण आदि धारण याईगु संयमन
धैगु ख्व ।

पिन्यं प्राण खिचेयाना प्वाथे पुरेयाना हानं
ह्यालापचिं त्यफु ह्याय च्वकास धारणयाना जय
ज्वीगु उपाय कना । थय्य वायु योगयाना गुलिं मृत्यु
निवारण याय्फं । हानं ह्यालापचिं निपचिने निपा
न्हंपने च्वलापचिं निपचिने मिखा निगले ह्याय्प्वा
निप्वाले मेगुली रोके यानागुलिं सुखं नाद उत्पत्ति
ज्वी ।

ब्रह्मरं ध्रे सुषुम्ना नाडिया दुने पत्यस्वांया सुकाश्यं
नाद वीणाया दण्डय्यं तस्वाना क्षंने थ्यंफ दया च्वन ।

उबले वायु जिते ज्वी । इन्द्रियया विषय प्वालं
खिचे पायगु प्रत्याहार धयागु उत्तमगु योग साधन

धयातल । भुगले, प्वाथे, आकाशे, वाह्य आकाश
धारण यानागूलि सिद्धजूगूलि आकाशे वन्यफै ।

तुति निस्यं पुलितक पृथ्वीया स्थान ज्वी । पुलि
निस्यं गूदद्वार तक लःया स्थान । गूदद्वारं हृदय तक
मिया स्थान । हृदयं निस्यं ह्लातिकातक, वायुया
स्थान । ह्लातिकांनिस्यं क्षों तकं आकाश धका धया
तल ।

थूकी क्रमथ्यं. लकार, पकार, रेफ्, यकार, हकार,
तये ।

पृथ्वीले वर्णदेवं संयुक्तह्य वायु तलसा न्याधौया
भित्रे जयज्वी । वर्णं सहितह्य वायु देवता थुमिके
तयागूलि न्याधौया भित्रे रागं छुतेज्वी । ह्लापाथ्यं
अग्नी तःसा मि. थिय फेमखु । फसे तलसा फयथ्यं
आकाशे वन्यफै । आकाशे वायु तःसा जीवन मुक्तज्वी ।
कारा पिसाप् कम ज्वी । उबले थः इष्ट देवता घ्यान
याना जिहे खः धका चिन्तना यातसा जन्म मृत्यु
छुतेज्वी, मोक्ष पद लाई । च्यागू अंगया आत्मा जुया
छ्वंगु थ्व बिज्ञान व नापं नित्य कर्म यातसा, सकतां
सिद्धि लाहाती वै ।

गूह्यस्यं श्व योगाख्यान बोनी श्वया मङ्गल ।
पाप नाश जुया मुक्ति पद लाइ । गूह्यस्यं श्व श्रद्धा ।
भक्ति तया न्यनी, श्वया छगु जन्मे यानागू पाप
ह्लिछिया भित्रे नाश ज्वी ।

श्व अष्टांग योग सिद्ध ज्वीबले मनुष्यभाव नाश
जूह्यस्या देवताथ्यं ज्वी, तापाक च्वंगू खनी, तापाकं
निस्यं शब्द ताई शरीर सुगन्ध बासवै इन्द्रिय वशेदे
दुन्य तेज प्रकाश ज्वी विद्याया प्रतिभाणदै ऊंग पंक्षिथ्यं
आकाशे बोया वन्यफै ल्वहंथ्यं पत्रे याय कैमखू,
लखे दवेज्यी मखू अग्नि दाह याय कैमखु शस्त्रं छेदन
यायकैमखु । विषंथीकै मखू, काम रुपीज्वी, सरावीगु,
कृपातयगू समर्थदै सर्वज्ञ ज्वी किचः दैमखू मिखापति
यायमाली मखू, स्वर्गे च्वना पाताले च्वंपि नाप खं
ह्लायाकै, अणिमा आदिं अष्टसिद्धि लाई । वाक्
सिद्धिदै स्वंगूलोक बशे तयफै चन्द्र सूर्यथ्यं सकभनं
तेज प्रकाश याई मनं गूगू २ इच्छायाई अथवा म्हतुं
छुछुधाई उगु २ सकतां थवगु न्ह्योन्य थःथमंहे च्व
वै । थूकिया महिमात्रयान् याय मरू । समुद्र सुके याय
धाःसां. फै म्हतुं कालाग्नी ल्ह्वया जगत् दाह याय
धाःसां फै । जगत् दाह ज्वी बले व अग्निहे शरीर

ज्वी, लखं चवीकय यनीबले लः या शरीरहे ज्वी, फसं सुके याईबले फय्हे ज्वी हानं यदि शरीर इच्छा यातसा ह्लापाथ्यं जागुहे रूप ज्वी मयातसा हे अभ-यंदद हानं जन्म ज्वी म्वाक निर्वाण पद लाई ।

थ्व योग क्रमथ्यं स्यना चर्या यातसा जक बुकेज्वी न्यनागु मात्रं बुके ज्वी मखू । थूगू क्रमं बुद्धज्वी, षड-भिज्ज लाकपि थ्वया पुत्र बोधिसत्व ज्वी. पंचाभिज्ज लाकपि भिक्षुज्वी ताकालं म्वाईपि मुनीश्वर ज्वी । पारमिताया क्रमं चलेयातसा आपालं जन्म बितेज्वी. थ्व योग अभ्यास यानागु क्रमं भतीचांहे सिद्ध ज्वी ।

इति बौद्ध ग्रन्थ ग्रन्थान्तरोक्त आस्फानक योगः
(प्राणायाम योगः) समाप्तः ।

मयूरवर्णं विहारे ललितपुर पत्तने ।
जि जन्म जूगु नेपाली दोछि व नीछि सालसः ॥१॥
वज्राचार्य कुले जन्म मोहनराज नां जिगु ।
सिद्धलका थ्व चोयागु चेप्यदंदै जि आः निलां ॥२॥

परिशिष्टम्

अहोरात्रया २१६०००० श्वासचले ज्वी । ज्वे-अग्नि
मण्डल । खवे-वायु मण्डल । जवनं, खवनं वहेजूगु-
पृथ्वीमण्डल (आपमण्डल) श्वहे वायुमण्डल गति-
ज्वीगु- आपमण्डल । वामनाडी-ललना, प्रजा ।
जवे-रसना, करुणा । मध्ये-अवघूती । क्षणे-महजानन्द ।

वायु प्रवेश जूगुलि सृष्टि ज्वी । चले मयानागुलि स्थिति
ज्वी । पिछोयागुलि विनाश ज्वी । यावत् जीव दनन्यं हे थय्य
ज्वी । प्रवेश यानागु कुम्भक योगः । धारणा यानागु पूरक
योगः । तोता छोयागु रेचकयोगः । निश्चल यानागु स्तम्भक
योगः । वायु ह्लयपनेतय शब्द न्ह्योन्य च्वंगुथ्यं तायदै । मिम्बाम
भावना यातसा त्रैलोक्य सकभनं खनी । ह्लासे चिन्तना यातसा
सकतां गन्धनं तायी । म्ये भावनायातसा दूरेच्च्वंगु सकतां
स्वादसी । थवगु गुप्ताङ्ग अग्रे भावना यातसा सकतां स्पर्शसी ।
शिरे ध्यान यातसा सकतां समर्थ वहेज्वी । वायु नाप समरस
जुया च्वंगु चित्त गन २ च्वन अन २ रोके यायव वहे प्रति
विम्ब कल्के जुई ॥ चित्त रोके यानागुलि वायु रोके जुई ।
वायु रोके यानागुलि चित्तयानं रोके जुई । थय्य परस्पर
गति चेष्टा धका सीकि । चित्त रोक्का यानागुलि सकतां
समर्थ संयुक्त जुई ।

—चण्डमहारोषणतन्त्रः

जवं प्रवाह जूगु वायु-अग्निमण्डल, सूर्य नाडी काली
 पिहां वैगु रसना निर्वाणकाय । खवं प्रवाह जूगु वायु-वायु-
 मण्डल चन्द्र नाडी आली प्रवेश ज्वीगु ललना संभोगकाय ।
 दध्वी-अवधूतीनाडी धर्मकाय सुषुम्ना निरुयं चले जूगु वायु-
 माहेन्द्र पृथ्वी मण्डल पृथ्वी तत्व । निगुयां मन्दगति चलेजूगु
 वारूण मण्डल आप मण्डल । क्षण ४ मिनेत् । ६ श्वास प्राण ।
 ३६ मात्रा वंका खोले यायगु हीन । ७२ मात्रा वंका खोले
 यायगु मध्यम १०८ मात्रा वंका खोले यायगु उत्तम । कुम्भक
 योग जिते जूह्य सिया काःल तापाना वनी । कुम्भक स्थिरयाना
 वायु रोकेयाना च्वनसा द्दलंदो कल्प तवक ध्वया समीपे काल
 वै मखु ।

शुक्ल पक्षया प्रतिपदा निस्यं स्वन्हुतक यामया वच्छितक
 चन्द्रनाडी वह्य जुयू अनंलि हानं स्वन्हुतक सूर्यनाडी वह्य जुयू
 थुगु रूलं फ़िन्यान्हु शुल्क पक्षे नाडी वह्य जुयू । हानं कृष्ण
 पक्षेया प्रतिपदां निस्यं स्वन्हुतक यामया वच्छि ह्वापां सूर्य नाडी
 चले जुयू अनंलि स्वन्हु तक चन्द्र नाडी चलय जुयू । थुगु रूलं
 फ़िन्यान्हु तक कृष्ण पक्षे नाडी वह्य ज्वी धका सीकि । यामया
 वच्छि २ क्रमध्यं वह्य ज्वीगु वायु उलटा जुयव कलह आदि
 जुयू । उर्कि बुद्धिमान पिसं वायु विचा यायेमा ।

—सम्बरोदयतन्त्रः ।

लेखकया प्रकाश ज्वी धुंरूगु सफूत

नेपाल भाषा

- १) शाक्यसिंहया वीर चर्या
- २) मंगलाष्टव स्वस्ति वाक्य भाषा टिका
- ३) संसार वृत्ति साधन
- ४) सर्वज्ञमित्रावदान
- ५) रूपावत्यवदान भगवान बुद्ध मिसाजुया जन्म जूगु
- ६) उपोषधावदान-अष्टमी व्रत कथा
- ७) गोकर्णेश्वर वीतराग कथा
- ८) महादीप छोयकेगु-दीपकथा
- ९) चंत्यभजनानुशंसावदान
- १०) जाणोद्वार बिम्बकथा
- ११) शुक्लावदान
- १२) आस्फानकयोंग (प्राणायाम, आनापानानुस्मृति)